

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Reggeli	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Kakaós kifli ^{1,3,7} E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 5g, Só: 0,4g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Kukoricás babajka ¹ E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Párizsikrém ¹⁰ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Csokoládés gabonagolyó ^{1,6,7} E: 60kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldséges stangli ^{1,7} E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kockasajt ⁷ E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Vegyes gyümölcsjoghurt házi ⁷ E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,1g	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Házi őszibarackos joghurt ⁷ E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g	Almás túrókrém ⁷ E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Banánturmix ⁷ E: 96kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 21g, Só: 0,1g
Ebéd	Csőben sült karfiol csirkemájjal ^{1,3,7} E: 275kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 19g, Cuk: 10g, Só: 0,8g	Tökfőzelék ^{1,7} E: 136kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,5g Köményes pulykasült ¹² E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Csirkemell paprikás ^{1,7,12} E: 134kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Fejttetbab főzelék ^{1,7,12} E: 218kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Panírozott csirkemell ¹ E: 69kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Mákos guba ^{1,7} E: 278kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,7g Vaníliasodó ^{3,7} E: 44kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,0g
Uzsonna	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tojáskrém ^{3,10} E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Házi húskrém kkl ¹² E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Pizzás csiga ^{1,3,7} E: 185kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,5g
Energia:	887,32kcal	764,55kcal	825,20kcal	762,56kcal	875,12kcal
Zsír:	35,86g	28,88g	30,66g	27,12g	32,87g
Telített zsírsav:	20,02g	10,73g	11,80g	11,07g	18,08g
Fehérje:	39,43g	35,58g	37,66g	37,83g	28,70g
Szénhidrát:	99,53g	86,60g	101,06g	93,63g	125,59g
Cukrok:	47,19g	24,50g	21,72g	23,62g	45,86g
Só:	2,07g	2,44g	2,79g	1,73g	2,06g
Ca:	654,30mg	382,76mg	367,98mg	432,00mg	943,29mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Óvodás Étlap

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Tízórai	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Kakaós kifli ^{1,3,7} E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 5g, Só: 0,4g	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Párizsikrém ¹⁰ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Csokoládés gabonagolyó ^{1,6,7} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,1g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldséges stangli ^{1,7} E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Kockasajt ⁷ E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Bácskai rizseshús ¹² E: 378kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk: 1g, Só: 0,8g zabszelet banános ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g cékla E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,4g	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Tökfőzelék ^{1,7} E: 173kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 10g, Só: 0,9g Sült tarja E: 189kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Csirkemell paprikás ^{1,7,12} E: 172kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 5g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Köményleves ^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejlesztett bab főzelék ^{1,7,12} E: 277kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Panírozott csirkemell ¹ E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Mákos guba ^{1,7} E: 350kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 52g, Cuk: 10g, Só: 0,9g Vaníliásodó ^{3,7} E: 71kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 0,1g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáskrém ^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Házi húskrém kkl ¹² E: 74kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pizzás csiga ^{1,3,7} E: 185kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
Energia:	1 003,67kcal	951,18kcal	987,89kcal	949,60kcal	981,89kcal
Zsír:	26,81g	39,71g	30,52g	35,54g	32,31g
Telített zsírsav:	9,71g	12,35g	7,84g	11,73g	13,95g
Fehérje:	37,01g	30,25g	41,48g	35,30g	28,20g
Szénhidrát:	146,78g	131,93g	129,91g	123,87g	138,70g
Cukrok:	30,35g	38,77g	6,03g	27,30g	31,52g
Só:	4,05g	5,06g	4,55g	3,60g	3,28g
Cá:	309,14mg	81,32mg	76,31mg	396,78mg	604,35mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Tízórai	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Kakaós kifli ^{1,3,7} E: 322kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 56g, Cuk: 9g, Só: 0,7g	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Párizsikrém ¹⁰ E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Csokoládés gabonagolyó ^{1,6,7} E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 13g, Só: 0,1g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldséges stangli ^{1,7} E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Kockasajt ⁷ E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 55kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Bácskai rizseshús ¹² E: 457kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 1,1g zabszelet banános ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Tökfőzelék ^{1,7} E: 210kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 12g, Só: 1,1g Sült tarja E: 253kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Csirkemell paprikás ^{1,7,12} E: 223kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Köményleves ^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejlesztett bab főzelék ^{1,7,12} E: 347kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Panírozott csirkemell ¹ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} E: 131kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,2g Mákos guba ^{1,7} E: 455kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 67g, Cuk: 11g, Só: 1,2g Vaníliásodó ^{3,7} E: 99kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,1g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáskrém ^{3,10} E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Házi húskrém kkl ¹² E: 86kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pizzás csiga ^{1,3,7} E: 259kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 8g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,7g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g
Energia:	1 319,42kcal	1 141,85kcal	1 158,08kcal	1 190,35kcal	1 291,07kcal
Zsír:	36,08g	50,35g	39,12g	46,02g	46,44g
Telített zsírsav:	13,65g	15,33g	9,57g	15,18g	20,08g
Fehérje:	49,36g	36,79g	49,63g	43,18g	36,06g
Szénhidrát:	190,75g	160,69g	143,94g	152,46g	175,13g
Cukrok:	39,84g	56,03g	7,30g	36,97g	42,53g
Só:	5,28g	5,99g	5,30g	4,48g	4,17g
Cá:	389,46mg	103,72mg	92,97mg	503,54mg	864,52mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Tízórai	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Kakaós kifli ^{1,3,7} E: 322kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 56g, Cuk: 9g, Só: 0,7g	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Párizsikrém ¹⁰ E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Csokoládés gabonagolyó ^{1,6,7} E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 13g, Só: 0,1g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldséges stangli ^{1,7} E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Kockasajt ⁷ E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,8g Bácskai rizseshús ¹² E: 521kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 66g, Cuk: 2g, Só: 1,2g zabszelet banános ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 1,8g Tökfőzelék ^{1,7} E: 239kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 14g, Só: 1,3g Sült tarja E: 315kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 9g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 1,4g Csirkemell paprikás ^{1,7,12} E: 260kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 327kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Köményleves ^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Fejlesztett bab főzelék ^{1,7,12} E: 416kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 55g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Panírozott csirkemell ¹ E: 123kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 4g, Só: 1,7g Mákos guba ^{1,7} E: 522kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 17g, CH: 79g, Cuk: 13g, Só: 1,5g Vaníliásodó ^{3,7} E: 127kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 6g, Só: 0,1g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáskrém ^{3,10} E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 134kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Házi húskrém kkl ¹² E: 102kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pizzás csiga ^{1,3,7} E: 259kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 8g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,7g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g
Energia:	1 392,25kcal	1 330,58kcal	1 317,03kcal	1 383,35kcal	1 435,74kcal
Zsír:	38,14g	61,69g	47,45g	57,46g	50,52g
Telített zsírsav:	13,79g	18,89g	11,26g	17,71g	21,27g
Fehérje:	52,57g	43,43g	55,88g	48,26g	39,76g
Szénhidrát:	200,39g	183,20g	157,90g	170,25g	197,43g
Cukrok:	40,79g	68,26g	8,39g	39,55g	49,96g
Só:	5,46g	6,81g	6,06g	4,98g	4,99g
Cá:	401,03mg	121,40mg	106,96mg	522,02mg	946,20mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Bácskai rizseshús ¹² E: 558kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 2g, Só: 1,6g cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,7g	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Tökfőzelék ^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 17g, Só: 1,4g Sült tarja E: 325kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 9g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,5g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Csirkemell paprikás ^{1,7,12} E: 291kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 27g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Köményleves ^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 420kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Panírozott csirkemell ¹ E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 5g, Só: 2,1g Mákos guba ^{1,7} E: 570kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 18g, CH: 87g, Cuk: 14g, Só: 1,7g Vaníliasodó ^{3,7} E: 143kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 7g, Só: 0,1g
Energia:	689,11kcal	814,02kcal	875,70kcal	827,04kcal	918,06kcal
Zsír:	17,95g	52,81g	29,98g	32,62g	30,53g
Telített zsírsav:	1,05g	14,57g	7,61g	6,84g	10,13g
Fehérje:	31,43g	26,64g	44,14g	32,45g	28,57g
Szénhidrát:	93,72g	56,44g	99,70g	100,91g	126,09g
Cukrok:	9,25g	20,13g	8,32g	13,88g	26,78g
Só:	4,34g	5,08g	3,71g	4,48g	3,87g
Ca:	108,11mg	119,57mg	94,81mg	112,55mg	749,21mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Bácskai rizseshús ¹² E: 558kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 2g, Só: 1,6g cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,7g	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Tökfőzelék ^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 17g, Só: 1,4g Sült tarja E: 378kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 19g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,5g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Csirkemell paprikás ^{1,7,12} E: 291kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 27g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Köményleves ^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 420kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Panírozott csirkemell ¹ E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 5g, Só: 2,1g Mákos guba ^{1,7} E: 541kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 17g, CH: 83g, Cuk: 14g, Só: 1,5g Vaníliasodó ^{3,7} E: 143kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 7g, Só: 0,1g
Energia:	689,11kcal	867,42kcal	875,70kcal	827,04kcal	889,03kcal
Zsír:	17,95g	57,37g	29,98g	32,62g	29,78g
Telített zsírsav:	1,05g	16,17g	7,61g	6,84g	9,80g
Fehérje:	31,43g	29,86g	44,14g	32,45g	27,66g
Szénhidrát:	93,72g	56,44g	99,70g	100,91g	121,55g
Cukrok:	9,25g	20,13g	8,32g	13,88g	26,09g
Só:	4,34g	5,08g	3,71g	4,68g	3,71g
Ca:	108,11mg	119,57mg	94,81mg	112,55mg	723,52mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt